

Rezept

## Kürbis-Apfel-Suppe mit Ingwer

Ein Rezept von Kürbis-Apfel-Suppe mit Ingwer, am 21.06.2026

### Zutaten

<b>2 kg</b> Kürbis (z.B. Muskatkürbis; geputzt ca. 1,5 kg)	<b>2</b> Zwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>40 g</b> Ingwer
<b>2</b> säuerliche Äpfel	<b>2 EL</b> Butterschmalz
<b>2 TL</b> gekörnte Gemüsebrühe	Salz
<b>1 TL</b> Cayennepfeffer	<b>3 - 4 EL</b> Zitronensaft
<b>12 EL</b> Kürbiskernöl	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 12 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

### Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, putzen und grob würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.
2. Butterschmalz in einem Topf schmelzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 Min. anbraten. Kürbis und Äpfel hinzufügen und ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten. 1,6 l Wasser aufgießen. Gemüsebrühe, 1 ½ TL Salz und Cayennepfeffer hinzufügen. Die Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Zum Servieren auf jede Portion 1 EL Kürbiskernöl träufeln.